

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

2014-9

第8号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

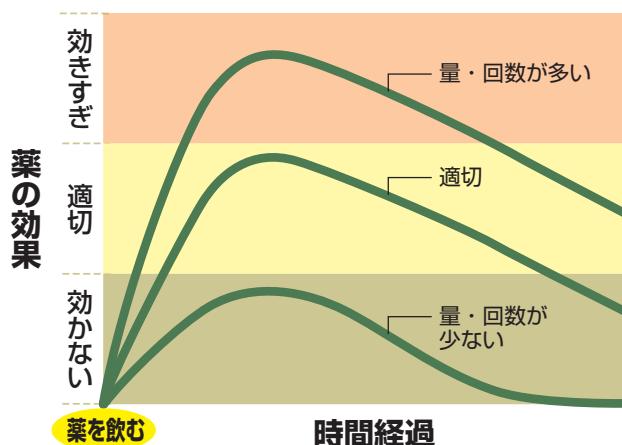
その飲み方は
大丈夫?

年齢を重ねると、
内臓の機能が低下し、
薬の効果が適切に出なかったり
副作用が起こる可能性も。
薬が適正に作用するように、
まずは正しい飲み方を
心がけてください。

薬を知って 上手につきあおう



■薬の効果の経過



薬は飲む量や
回数によって、
効果に
差が出ます！

注意点と解説は中面へ



こんな飲み方には
注意!

薬の 正しい飲み方を知ろう

正しく薬を飲むための3カ条

医師・薬剤師に 相談

薬に対する疑問や不安は、医師・薬剤師に相談し、自己判断による調整はやめてください。また、ジェネリック医薬品の活用について相談するのもよいでしょう。

お薬手帳で 薬歴管理

過去の薬歴と今飲んでいる薬は、調剤薬局などで作る「お薬手帳」を1冊準備し、記録。窓口で提示するとシールを貼ってもらえます。

説明書・袋は 保管しておく

説明書や薬の入っている袋には、飲む回数・時間なども書かれているため、飲み終わるまでは捨てずに保管しておいてください。

薬を もらうとき

①

他の病院からの処方薬や市販薬をすでに飲んでいることを、医師・薬剤師に伝えていない。

→薬の飲み合わせによっては、効果が薄れたり副作用が強く出ることがあります。「現在飲んでいる薬」や「お薬手帳」を持参すれば、簡単に伝えることができ、服用量の削減にもつながります。

薬を もらうとき

②

処方された薬がまだ残っていることを言えず、新たに薬をもらってくる。

→薬が飲み切れない理由はさまざま。「生活リズムが合わず時間どおりに飲めない」「錠剤が大きくて飲みにくい」など理由を医師に伝え、飲み切れるように改善を。



薬を飲む機会が増えたり、薬の種類が増えたりすると、困ってしまうことや自分で勝手に判断してしまうことはありませんか？
身体を守るために大切なことなので、この機会に見直してみてください。



薬を飲むとき

薬はお茶や牛乳などと一緒に飲んでいる。
飲み物がないときは薬だけで飲むことがある。

→薬は水（または湯冷まし）と一緒に飲んでください。
薬だけで飲む行為は、のどにつまる可能性もあり危険です。

ポイント

薬によっては、お茶やコーヒーのカフェインにより効果が弱まるものもあります。牛乳も吸収の妨げになることがあるので、薬を飲むときは水がよいでしょう。水を先に飲み、のどをしめさせておくと薬が飲みやすくなります。



飲むタイミング

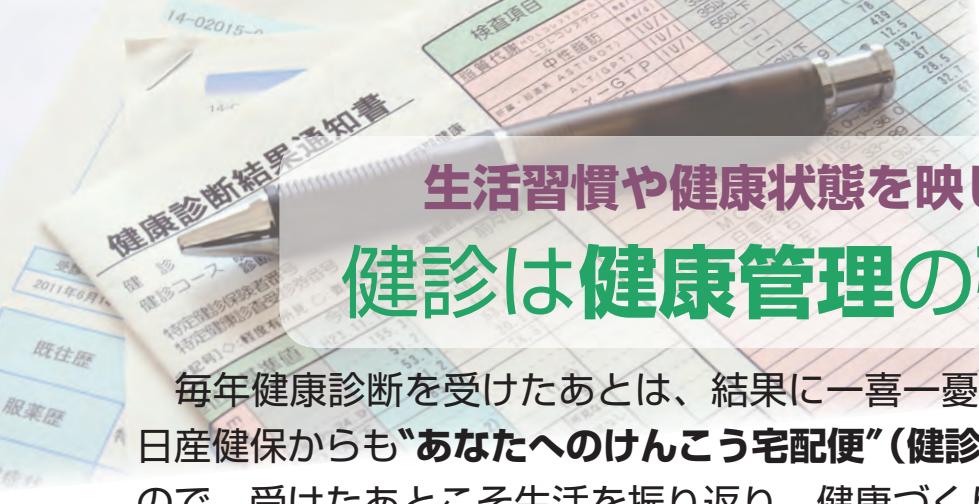
薬を飲み忘れたときは、次に飲むタイミングで2回分を飲んでいる。

→一度に飲む量は変えず、思い出した時点で飲んでから、次に飲む時間を調整するなどの工夫を。

ポイント

それぞれの薬には効果の出やすい量と時間があります。「食後」から長時間経過していたり、次に薬を飲む時間が迫っている場合は、軽く食べ物を食べたり、次に薬を飲む時間を調整する必要があります。





生活習慣や健康状態を映し出す鏡！

健診は健康管理の強い味方

毎年健康診断を受けたあとは、結果に一喜一憂して終わりにしていませんか。日産健保からも“あなたへのけんこう宅配便”（健診結果のお知らせ）を配付しますので、受けたあとこそ生活を振り返り、健康づくりの参考にしてください。

健診結果の活用法

青 信号：現在の適正な生活習慣を保つように心がけを！

黄色 信号：生活習慣や環境を見直して改善対策へ！

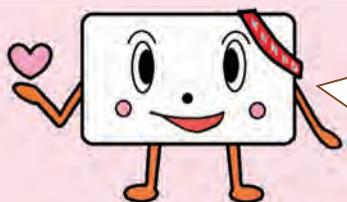
赤 信号：必ず精密検査を受けてください!!

医師の診察がまだの方は併せて受診も。

※「赤信号」の方（通院中の方も含む）などを対象に、健康のプロによる「シニアすこやかサポート」を無料で実施中！ぜひ積極的にご参加ください！



日産健保からのお知らせ



健康の確認と対策に“無料”があります !!

■特定健診の受診予約や受診は、もう済んでいますか？

健診は、健康な身体に悪い所がないか確認するのが目的です！毎年、必ず受診をお願いします。受診時に必要な『受診券』がお手元に無い方は、健診係へお電話ください。

【TEL 045-461-2353（直通）】

■【支援対象者の方へ】

シニアすこやかサポート承諾書の返送は、もう済んでいますか？

案内が届いた方は、承諾書を記入し、日産健保へ返送してください。
皆様の期待に応えられるサポートです。ぜひ積極的にご参加ください。



行楽シーズン！



紅葉狩りなどの行楽と温泉で疲れを癒やすのもいいですね。

日産健保HPでも宿泊施設の検索ができます。

日産健保

検索